

# Gelb

**Wellenlänge** 600 – 550 Nm, 520 – 590 Billionen Schwingungen/Sek.

**Primärfarbe**, »farbiger Stellvertreter des Lichts«,

hellste Farbe des Farbkreises,

geringe Farbreichweite,

warme Farbe.

**Druckfarbe:**

Y (Yellow) oder nach den rationalen Farbbezeichnungen nach Harald Küppers C 00 / M 00 / Y 99 / K 00 (kein Cyan, kein Magenta, 99% Yellow, kein Schwarz – 1% Unreinheiten der Farbe)

**Symbolik:**

Licht (wie Weiß), Geist/Intellekt, Kommunikation, weibliche Farbe

**Psychologische Wirkung:**

baut Ängste ab, Aufmunterung, Optimismus, Klarheit, Wärme, kann nervös machen durch zu viel Anregung

Reines Gelb liegt etwa zwischen der Farbe Gummigutt, die auch Gamboge genannt wird (eine leicht ins Orange spielende, beliebte Künstlerfarbe, die je »gelber« wirkt, desto dünner sie aufgetragen wird) und Saftgrün. Es wird auch Echtgelb genannt. Roy Lichtenstein (1923–1997) nutzte dieses Gelb in seinen Comicbildern.

Durch Blaeinmischung entstehen giftige Farbtöne, welche die meisten Betrachter unserer Kultur ablehnen. Wird hingegen Rot eingemischt, entsteht ein warmes Gelb, das in Asien und auch in unserer Kultur beliebt ist.

Gelb ist die Farbe der Kommunikation, der Ausweitung und des Austausches sowie der Offenheit. Wenn Sie ein monochromes gelbes Bild malen, werden Sie sogleich bemerken, dass Gelb schwer nur in eine Farbfläche zu bannen ist. Es will ausstrahlen wie der Geist beziehungsweise der Intellekt.

Im jüdisch-christlichen Bereich werden traditionell die Synagogen und der Erzengel Gabriel (als Engel der Verkündigung) gelb dargestellt. Die klassische Astrologie symbolisiert das Sternzeichen Löwe mit Gelb, das als das kommunikativste Zeichen gilt. In der Alchimie diente die sogenannte Gelbung (*Citrinitas* oder *Xanthosis*) der geistigen Durchdringung der Materie. Im hinduistischen und buddhistischen Kulturkreis sieht man das Kraftzentrum, mit dem der Mensch sich in der Außenwelt auseinandersetzt, von gelber Qualität geprägt.

Alle diese Beispiele zeigen, dass Gelb grundsätzlich mit

- ▲ Geist/Intellekt/Reflektion
- ▲ Kommunikation
- ▲ Ausweitung

zu tun hat. Dies scheint archetypisch zu sein und erklärt, warum die Post sich gelb darstellt und alle Kommunikationskabel nach internationaler Norm gelb gefärbt sind.

Jede Farbe besitzt in ihrer Symbolik zwei Pole. Am positiven Pol des Symbolfeldes stellt sich Gelb als Farbe des Lichts und somit der Erkenntnis dar. An dessen negativen Pol finden wir das giftige Gelb. Der Volksmund sagt: »Gelb ist der Neid« und blickt damit auf den negativen Pol. Diese Aussage kommt daher, dass Gelb auffällt. Deswegen wurde es bis in die Neuzeit hinein benutzt, um Außenseiter unserer Gesellschaft zu kennzeichnen. Juden, Huren und Bankrotteure mussten zum Beispiel in manchen Gegenden Mitteleuropas auffällig gelbe Accessoires tragen, um sie sogleich zu erkennen. Gelb lässt in der Tat etwas leichter erkennen, weil ein gelber Gegenstand größer wirkt, als er in Wirklichkeit ist. Deswegen war Gelb in China die Farbe des Kaisers, der mit dieser Farbe seine Größe unterstützte. In Europa waren verständlicherweise die mit Gelb Diskriminierten neidisch auf die anderen Mitglieder der Gesellschaft. Von daher stammt der gelbe Neid, aber auch davon, dass einem bei Neid und Eifersucht nach Vorstellung des Hippokrates die gelbe Galle aufstößt.

Gelb wurde oft als weibliche Farbe angesehen, was unter anderem daran liegt, dass der Geist in der Antike als weiblich betrachtet wurde (*Sophia*). Besonders der Taoismus (eine verbreitete Ausprägung der chinesischen Philosophie) sieht die weibliche Seite beim Mann und der Frau von gelber Energie geprägt. In unserem Kulturkreis ist es die germanische Liebesgöttin Freya, die stets gelb dargestellt wird. Hinzufügend ist zu erwähnen, dass im antiken Griechenland Göttinnen und Jungfrauen safrangelbe Kleider trugen.

Bei dieser Symbolik ist es erstaunlich, dass eine nach außen gerichtete Farbe als weiblich angesehen wird, wobei doch die Farbgeste eher männlich-phallisch wirkt. Das mag wohl an der Zartheit dieser Farbe liegen, die immer wieder in diesen Kulturen betont wird. Sie meinen das warme Safrangelb und nicht jenes kalte Gelb, das ins Auge sticht und »Achtung!« sagt.

In Europas Mode galt freilich über lange Zeit Gelb als die unmännlichste aller Farben. Das erklärt sich daraus, dass gelbe Kleidung ihren Träger leicht blass wirken lässt – es sei denn, er ist gut gebräunt. Außerdem betont Gelb die Körperfülle und ist nach dem Schönheitsideal der letzten zwanzig Jahre nur von schlanken Frauen vorteilhaft zu tragen (speziell noch, wenn sie Frühlings- oder Wintertypen sind).

Vom Ende des 19. bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts war Gelb allerdings derart beliebt, dass man diese Zeit »das gelbe Zeitalter« nannte. Gelbe Seidenkleider galten bei Frauen als hochmodern und äußerst erotisch. Henri de Toulouse-Lautrec (1864–1901) trug nicht zuletzt zur Beliebtheit des Gelbs durch seine Plakate bei, auf denen er ausgiebig ein leuchtendes Gelb benutzte.

## Farbheilung

Gelb harmonisiert das Nervensystem, löst Blockaden, wirkt antidepressiv und stärkt die Konzentration. Es fördert die Klarheit und schafft eine optimistische Atmosphäre, da es Ängste mindert.

Zu viel Gelb macht jedoch nervös und kann zu Übertreibungen führen.

Gelb als hellste aller bunten Farben baut viel Sehpurpur (Rhodopsin) in den Stäbchen des Auges ab. Dadurch tritt es in den Vordergrund und fällt auf. Gelb wirkt anregend. Speziell für Menschen mit einer Tendenz zur depressiven Verstimmung wirkt es heilend, da es hilft, deren Trägheit und dunkle Stimmungen zu überwinden. Für überaktive Menschen kann jedoch Gelb eher Anspannung als ein Wohlgefühl erzeugen. Der agitierte Geist wird in diesem Fall schnell zum leichtsinnigen und wahnwitzigen Geist. Da Gelb anregt, benötigen Schmerzpatienten eine höhere Dosis von Schmerzmitteln, wenn sie in gelben Räumen untergebracht sind.

Ferner beflügelt Gelb den Geist. Es macht ideenreich, kreativ und schafft Klarheit. Weil es einen lockeren Optimismus schafft, fühlen sich die meisten Menschen mit Gelb wohl. Allerdings darf dieses Gelb nicht getrübt sein oder zum Grünlichen hin tendieren. Ansonsten schafft die Farbe eine positive Energie. Sie baut Ängste und Verspannungen ab. Wer häufig geistig angespannt ist und schwer entspannen kann, dem hilft besonders ein warmer Gelbton. Eine gelbe Decke über den Schultern gelegt oder besser noch der Blick auf eine gelbe Wand schafft eine ruhige geistige Klarheit.

Falls Sie die Wand gelb streichen, auf die Sie schauen, wenn Sie am Schreibtisch sitzen, werden Ihnen die Tücken des Gelb deutlich: Sehen Sie Gelb auf einem Farbkärtchen, dann tendiert es dazu, eher warm zu wirken und somit eine gute Stimmung zu versprechen. Das gleiche Gelb wird auf einer größeren Fläche wie der Wand kälter wirken. Sie werden von der Wirkung dieses Gelbs enttäuscht sein. Es wird einen leichten Grünstich aufweisen, der alles Wohlgefühl zerstört. Bei Farb-

kärtchen sollte man bei Gelbtönen eine Abtönung wärmer wählen, als die Farbe, die man wirklich haben möchte.

Als der Maler der Farbe Gelb wird stets Vincent van Gogh genannt. Seit der Veröffentlichung der Bilder der Prinzhorn-Sammlung (Sammlung des Nervenarztes Hans Prinzhorn [1886–1933] von Bildern psychischer Kranker) schien es sich zu bestätigen, dass Geisteskranke sich mit Vorliebe der Farbe Gelb zuwenden. Eine der klassischen Hypothesen lautet, dass sie sich mit Gelb zu stabilisieren suchen, da sie sich von der Klarheit des Gelbs eine Heilung ihrer Verwirrtheit versprechen. So falsch scheinen diese Kranken nicht zu liegen, denn merken Sie es nicht ebenfalls: ein gelber Raum, gelbe Gegenstände senden Licht in ein trübes Gemüt und verhelfen zur Klarheit.

Zum Farbheilen müssen Sie nicht unbedingt malen oder Ihr Zimmer gelb streichen. Sie können auch Tücher oder Farblicht benutzen. Einfarbig gelbe Bettwäsche hilft ebenso wie das Tragen von gelber Unterwäsche. Wer es bequem liebt, der stellt sich mit geschlossenen Augen ein klares Gelb vor.

## Weitere Heilwirkungen der Farbe Gelb

### Als Farbe der Reinigung

- ▲ fördert Gelb die Ausscheidungsfunktion und entgiftet, da es die Nieren anregt
- ▲ regt es den Blutdruck an und stabilisiert ihn
- ▲ stärkt ein kaltes Gelb das Immunsystem und regt die Thymusdrüse an
- ▲ aktiviert es einen trägen Magen
- ▲ wirkt es hautreinigend (gelbe Seife ist zu empfehlen)

### Gelb ist zu meiden, wenn Sie

- ▲ nervös
- ▲ sehr sensibel
- ▲ aufgeregter sind
- ▲ und wenn Sie Gelb nicht leiden können.

## Steine

Die zuvor erwähnten Heilwirkungen können auch mit Edelsteinen bzw. Halbedelsteinen erreicht werden, die man entweder regelmäßig betrachtet, bei sich trägt oder auf den Körper auflegt, wobei die Nabelgegend der ideale Ort ist, um die Heilkraft gelber Steine sich entfalten zu lassen. Aber der Einsatz von Steinen bei der Heilung ist stets nur unterstützend. Er ersetzt keineswegs eine heilpraktische oder ärztliche Behandlung.

▲ **Bernstein** – Härte 2–2.5

Fossiles Harz, das gegen Allergien, Hauterkrankungen und Rheuma wirkt. Es stärkt die Reinigungskraft des Organismus.

**Historisch:** Kindern wurde beim Zahnen eine Bernsteinkette umgehängt.

▲ **Beryll** – Härte 7.5–8

Unterstützt wie Bernstein die Reinigungskraft des Körpers.

**Historisch:** Der Gelbe Beryll galt als Schutzstein bei Reisen. Er soll gegen Heimweh und Reiseieber wirken.

▲ **Diamant** – Härte 10 (der härteste aller Edelsteine)

Diamanten werden Sie wahrscheinlich aus Kostengründen nicht zum Heilen benutzen. Strohgelb ist die bei Rohdiamanten am häufigsten anzutreffende Farbe. Der Diamant entfaltet seine Heilkraft erst ab einem Karat.

**Historisch:** Diamanten werden zur Förderung geistiger Klarheit als Schmuck getragen, speziell in Königskronen.

▲ **Saphir** – Härte 9

Die gelben Saphire gelten als besonders wertvoll. Auch sie unterstützen die Klarheit des Denkens und die Reinigungskräfte des Körpers.

**Historisch:** Man sagt dem Saphir nach, dass er Körper und Seele verbindet. Saphir-Ketten trug man gegen Geschwüre und Wucherungen.

▲ **Schwefel** – Härte 3

Gediegener Schwefel leuchtet Schwefelgelb. Er wirkt reinigend bei Hautproblemen und Gicht, indem dieses Mineral auf die befallene Stelle gelegt wird.

**Historisch:** Schwefel wurde als Heilstein gegen Rheuma und Gicht an einer Kette oder in der Hosentasche getragen.

▲ **Topas** – Härte 8

Der kanariengelbe Topas unterstützt geistige Klarheit und Kreativität. Ich empfehle Ihnen, einen größeren Stein an Ihren Arbeitsplatz zu legen.

**Historisch:** Er wurde an einer Kette oder als Gemme getragen, um sich gegen Schizophrenie, Paranoia und Epilepsie zu schützen.

## Pflanzen

Da es viele gelb blühende Pflanzen gibt, stelle ich nur einige Pflanzen beispielhaft vor.

▲ **Arnika**

Eine der gebräuchlichsten Heilpflanzen Mitteleuropas. Sie ist zu empfehlen als Creme und Gesichtswasser bei kleinen Hautverletzungen, Hautunreinheiten und zur Durchblutung der Haut. Arnika pflegt zerkratzte Hände nach der Gartenarbeit und das Gesicht nach der Rasur.

**Homöopathie:** ein beliebtes Mittel bei allen Verletzungen und vor und nach Operationen.

**Historisch:** Arnika wurde traditionell bei Herzproblemen, Muskel- und Knochenbeschwerden angewandt.

▲ **Gelbwurz**

Er wird als Bestandteil von Heiltees benutzt, speziell wegen seiner reinigenden (ausleitenden) Bitterstoffe und seiner verdauungsfördernden Wirkung.

**Gewürz:** Bestandteil indischer Currymischungen.

**Historisch:** Er wurde als Färbemittel genutzt.

▲ **Ginster**

Ginster hilft als Bachblüte »Gorse« gegen Unruhe und Nervosität.

**Historisch:** altes Hexenkraut. Carl von Linné (1707–1787) ehrte das Gelb des Ginsters, indem er auf die Knie sank, als er den gelbblühenden Ginster in England vor violetter Heidekraut (Komplementärfarbe) sah.

▲ **Ingwer**

Wirkt magenberuhigend in Kräutertees, aber auch in kandierter Form. Eines der besten Mittel gegen Seekrankheit.

**TCM (traditionelle chinesische Medizin):** Sie setzt den Kälte-Wind-Tee gegen Erkältungen und besonders gegen Schnupfen ein. Er besteht aus Ing-

wer, Honig und Wasser, die zusammen aufgekocht werden. Es ist wichtig, ihn bei den ersten Anzeichen einer Erkältung zu nehmen.

▲ **Löwenzahn**

Als Tee geeignet, besonders wirkungsvoll von der Wurzel. Er wirkt entgiftend und ableitend, stärkt die Leberfunktion und hilft beim Kater nach Alkoholgenuss. Löwenzahn ist eines der stärksten pflanzlichen Antibiotika.

**Historisch:** Er wurde vom Mittelalter bis in die Neuzeit als Allerheilmittel angewandt.

▲ **Ringelblume**

Als Hautsalbe empfehlenswert bei kleineren Verletzungen (ähnlich wie Arnika). Auch als Tee zur Entgiftung geeignet.

**TCM (traditionelle chinesischen Medizin):** Mittel in Tees zur Entstauung der Leber.

**Historisch:** Hildegard von Bingen lobte den Ringelblumentee zur Stimmungsaufhellung.

▲ **Gelbe Rose**

Gelbe Rosen duften meist stärker als Rosen anderer Farbe – ihr Duft entspricht ihrer ausladenden Farbgeste. Die Blätter der gelben Rosen eignen sich für Tees, als Badezusatz und als Duftspender. Das Riechen an einer gelben Rosenblüte klärt den Geist, Rosenwasser reinigt die Haut und Rosentee wirkt stimmungsaufhellend.

**Historisch:** Prostituierte verschickten gelbe Rosen an ihre Kunden. Ansonsten verschenkte man gelbe Rosen, wenn rote Rosen zu anzüglich wären.

▲ **Safran**

Heute wird Safran als Gewürz benutzt. Er ist das teuerste aller gebräuchlichen Gewürze. Safran stärkt die Niere und Leber und fördert damit die Entgiftung – zu empfehlen bei der Entwöhnung von Rauchern.

**Historisch:** Eine der ältesten Heilpflanzen der Menschheit. Safran wird bei Homer, Plinius, Vergil und Shakespeare erwähnt und auf altägyptischen Bildern dargestellt. Safran diente seit Tausenden von Jahren als Allerheilmittel. Er wurde als Pulver mit gewürzter Speise eingenommen. Als Aphrodisiak und als ein beliebtes Mittel gegen den Kater wurde er gepriesen.

Der englische Tudorkönig Heinrich VIII. liebte Safran über alles und förderte den Safranhandel. Außerdem färbten sich die Frauen an den europäischen Höfen ihre Haare mit Safran. Wolle und Leinen wurden ebenfalls mit ihm gefärbt wie auch Teppiche.

Weitere Ausführungen zum Safran finden Sie im Kapitel zur Farbe Orange.

## Lebensmittel

Grundsätzlich gehört zu einer ausgewogenen Ernährung, dass Lebensmittel möglichst vieler Farben verspeist werden.

Auffallend ist, wie viele gelbe und gelbbraune Rauschmittel es gibt:

- ▲ Bier
- ▲ fast alle Brandys, Whiskys
- ▲ viele Sorten von Rum, Tequila und weiteren spirits (Spirituosen)
- ▲ gelber Chartreuse
- ▲ Pernod
- ▲ Tabak
- ▲ Tee (schwarzer)

Leiden Sie unter einem niedrigen Blutdruck, Verdauungsproblemen oder irgendwelchen Energiestaus, sollten Sie darauf achten, genügend gelbe Lebensmittel zu essen. Dazu gehören:

- ▲ Ananas
- ▲ Banane
- ▲ Birne
- ▲ Grapefruit
- ▲ Limone
- ▲ Mais
- ▲ Melone
- ▲ Mirabelle
- ▲ gelber Paprika
- ▲ Pfirsich
- ▲ Quitte
- ▲ gelbe Rübe
- ▲ Safranreis
- ▲ Wachsbohnen
- ▲ Zitrone
- ▲ Zwiebel